



SINCE 1965



ŁAWKA WIELOFUNKCYJNA TOTAL GYM BSB-1700



INSTRUKCJA OBSŁUGI

EN 957

www.bachasport.pl



WAŻNE INFORMACJE

PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO MONTAŻU PROSIMY O UWAŻNE PRZECZYTANIE NINIEJSZEJ INSTRUKCJI.

1. Bardzo ważne jest przeczytanie całej instrukcji przed przystąpieniem do montażu i rozpoczęciem ćwiczeń. Sprawne i bezpieczne działanie jest możliwe tylko, jeżeli urządzenie jest całkowicie zmontowane i eksploatowane w sposób zgodny z przeznaczeniem.
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skontaktować się z lekarzem w celu wyeliminowania ewentualnych przeszkód zdrowotnych, mogących mieć wpływ na bezpieczeństwo ćwiczącego.
3. Ważna jest obserwacja sygnałów ciała. Niepoprawne lub nadmierne ćwiczenia mogą narazić zdrowie ćwiczącego. Należy zaprzestać ćwiczeń, jeżeli wystąpią jakiegokolwiek z następujących objawów: bóle, ucisk w klatce piersiowej, nieregularna praca serca, wyjątkowo sploty oddech, „migotanie” przed oczyma, zawroty głowy, mdłości, itp. W razie wystąpienia tych, lub podobnych dolegliwości wskazany jest niezwłoczny kontakt z lekarzem.
4. Dzieci oraz zwierzęta nie powinny mieć bezpośredniej styczności z urządzeniem. Przyrząd ten jest przeznaczony wyłącznie dla dorosłych.
5. Ławka powinna być umieszczona na trwałej, płaskiej powierzchni podłogi, wyłożonej wykładziną w celu dodatkowego zabezpieczenia. Wokół ławki należy zapewnić ok. 0,5 m wolnej przestrzeni dla bezpieczeństwa.
6. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy sprawdzić, czy wszystkie nakrętki i śruby są starannie dokręcone. Nie wolno używać urządzenia jeżeli jest ono w jakimkolwiek stopniu uszkodzone
7. Odpowiedni standard bezpieczeństwa może być zapewniony jedynie przy regularnej konserwacji i sprawdzaniu stanu wszystkich połączeń.
8. Urządzenie powinno być używane zawsze zgodnie z przeznaczeniem. Jeżeli zostanie odkryty jakiegokolwiek defekt, lub podczas ćwiczeń pojawi się nietypowy hałas, natychmiast należy zaprzestać ćwiczeń do czasu usunięcia usterki.
9. Na czas ćwiczeń wskazane jest zakładanie wygodnej odzieży sportowej. Nie należy zakładać zbyt luźnego ubrania, które mogłoby zahaczać o wystające elementy ławki, lub takiego, które ograniczałoby ruchy.
- 10.10. Podczas przenoszenia, lub dźwigania przyrządu należy zachować ostrożność aby nie nadwżyć pleców.
11. Maksymalna waga osoby ćwiczącej 100kg,
12. Systematycznie należy dokręcać śruby które w trakcie ćwiczeń mogą ulec poluzowaniu!!!
13. Przyrząd posiada europejski certyfikat zgodności o numerze EN957 w klasie H. C.

UWAGA: Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek ćwiczenia skonsultuj się ze swoim lekarzem. Jeżeli podczas treningu będzie odczuwalny ból, wystąpią zawroty głowy, mdlenie lub podobne objawy -zaprzestań ćwiczeń i udaj się do lekarza!

SERWIS GWARANCYJNY I POGWARANCYJNY

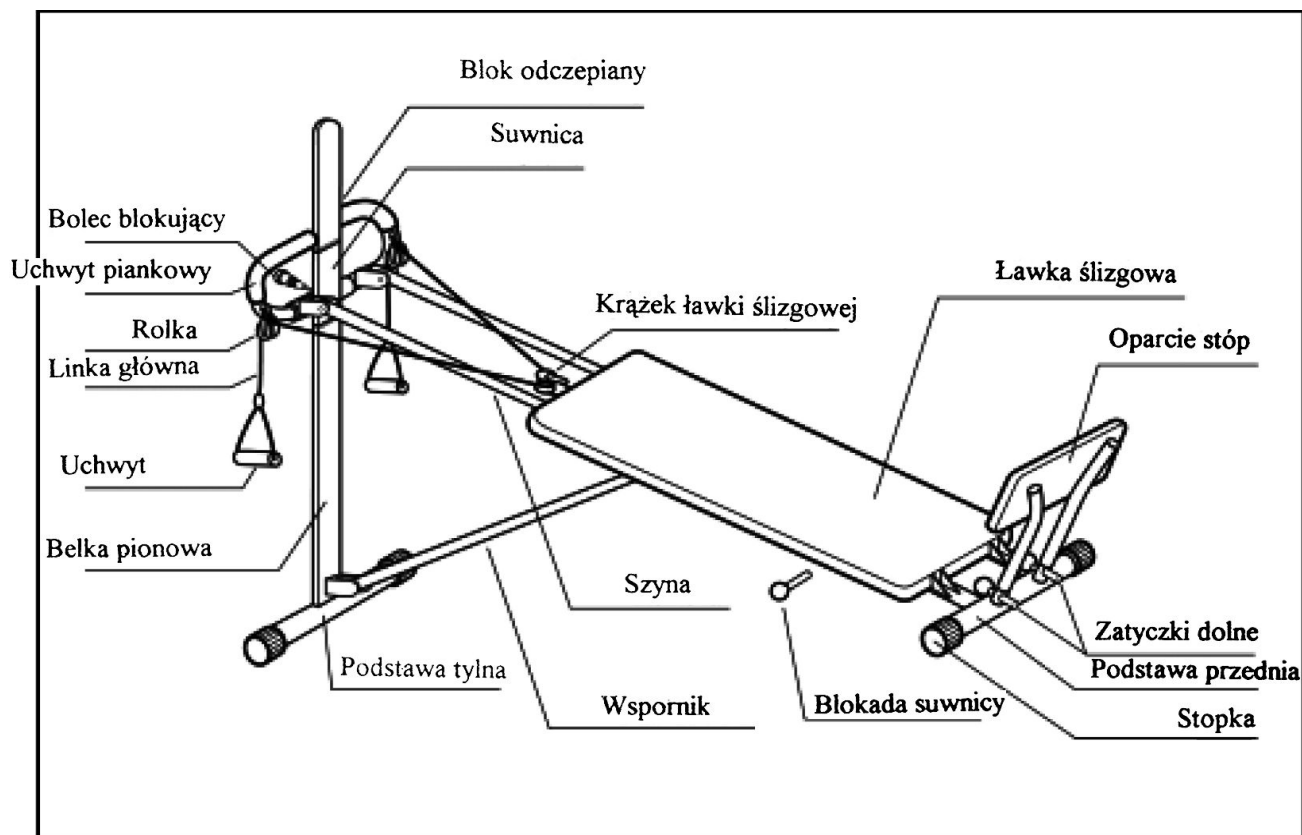
Wszelkich napraw gwarancyjnych i pogwarancyjnych dokonuje importer i zarazem dystrybutor rowerka. W razie wystąpienia usterki prosimy o zgłoszenie się do miejsca zakupu urządzenia lub do serwisu:

BACHA SPORT

44-164 Gliwice, ul. Radomska 71,
Tel: 32/270-16-15 Fax: 032/ 270-12-09
e-mail: reklamacje@bachasport.pl

RYSUNEK POGLĄDOWY:

Proszę poświęcić chwilę aby zapoznać się z głównymi częściami Total Gym-a.



UWAGA: Opór w urządzeniu Total Gym jest tworzony przez grawitację oraz ciężar ciała ćwiczącego.

DANE TECHNICZNE

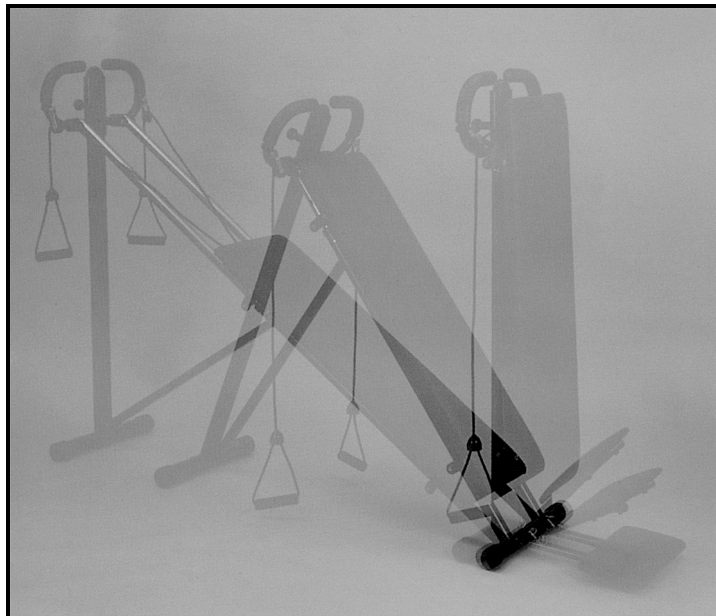
WYMIARY: (DŁ./SZER./WYS.) 188 X 43,5 X 126.5 CM **PO ZŁOŻENIU:** 130 X 43,5 X 41 CM
WAGA: 22 KG

MAKS. WAGA OSOBY ĆWICZĄCEJ: 100 KG

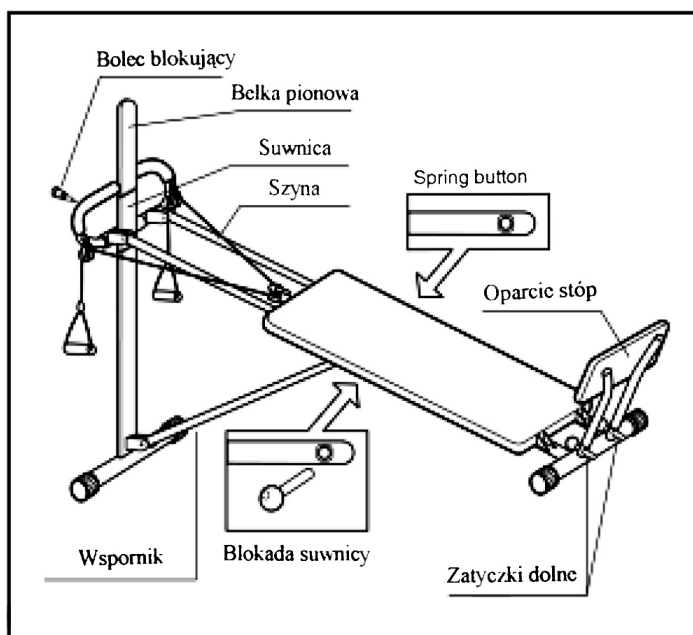
SKŁADANIE I ROZKŁADANIE:

ROZKŁADANIE:

1. Zamocuj oparcie stop i zablokuj je dwoma bolcami mocującymi.
2. Podeprzyj ławkę. Oparcie stóp łąki służy jako podstawa.
3. Używając śruby sprężynującej zablokuj suwnicę w jej najwyższej pozycji na belce pionowej. Teraz łąka jest gotowa to przechowywania w pozycji pionowej.
4. Przytrzymując jedną ręką ruchome oparcie łąki a druga pionowa belkę, rozłóż łąkę rozsuwając szyny od belki, aż konstrukcja przybierze formę litery 'A'.
5. Powoli rozsuń pionowa belkę od szyny skośnej nawet dalej, aż stanie prostopadle do podłogi. Powinna zadziałać blokada co charakteryzuje się cichym 'kliknięciem'.
6. Teraz zablokuj lewa szynę specjalnym bolcem. Nastaw odpowiednia pochyłość przed rozpoczęciem ćwiczeń (patrz następna strona)



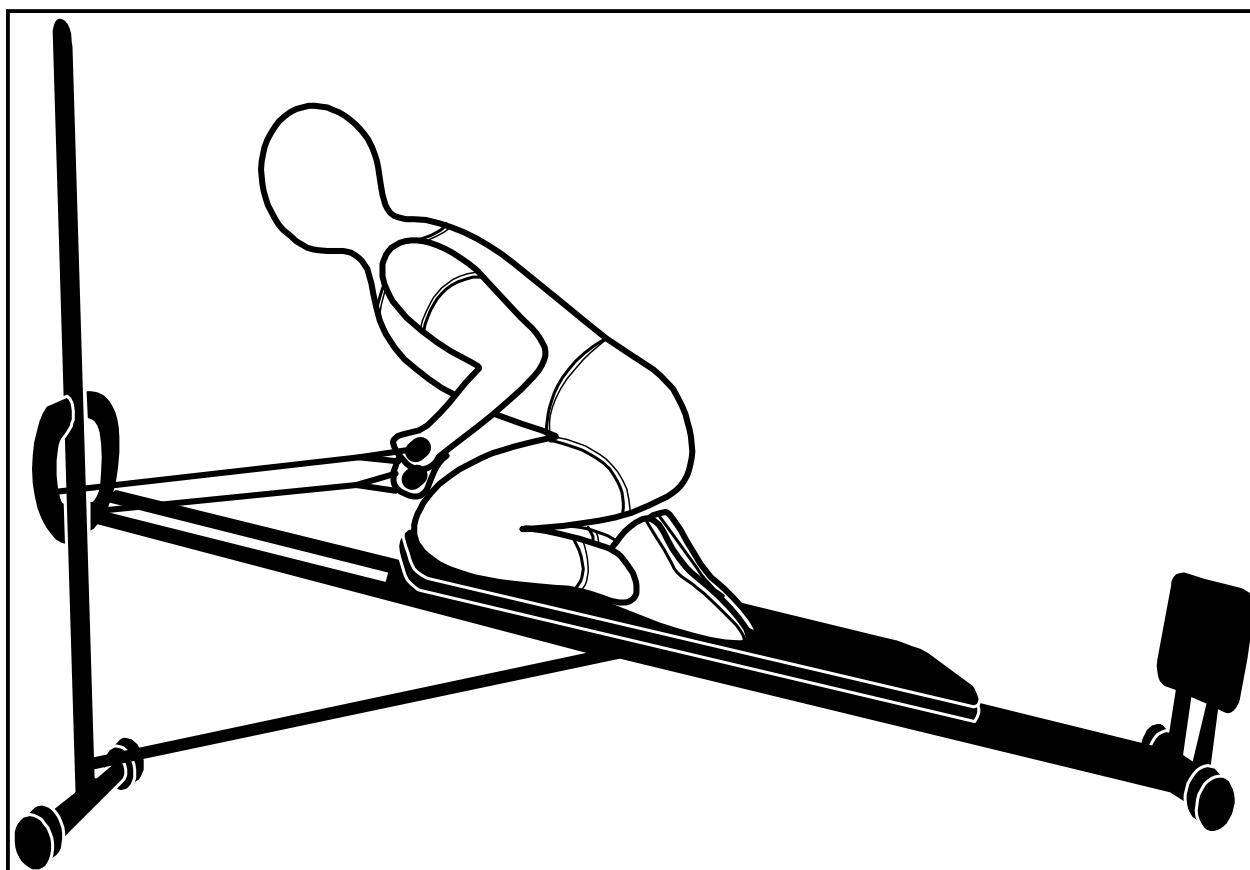
SKŁADANIE:



1. Użyj śruby sprężynującej i zablokuj suwnicę w jej najwyższej pozycji na pionowej belce.
2. Usuń blokadę na lewej szynie.
3. Naciśnij przycisk bezpieczeństwa od prawej strony szyny i odrobinę popchnij prowadnicę do wewnątrz, tak, aby ją zwolnić.
4. Podnieś prowadnicę skośna aż do momentu, gdy prowadnice zaskoczą, a łąka przybierze formę litery 'A'.
5. Kontynuuj złączanie, aż łąka będzie całkowicie złożona.

MONTAŻ

- Przejrzyj wszystkie zalecenia bezpieczeństwa ze strony 4 tej instrukcji, zanim rozpoczniesz ćwiczenia na tym urządzeniu po raz pierwszy. Jeżeli masz długie włosy, zepnij je lub upleć. Przetrzyj winylowa powierzchnię siedzenia, aby nie była śliska. Włóż odpowiedni strój do ćwiczeń. Sprawdź, czy ślizg porusza się gładko po prowadnicach i w razie konieczności nasmaruj je smarem. Ponad wszystko upewnij się czy bolec sprężynujący jest bezpiecznie i sztywno osadzony tak, by blokować ślizg!
- Na ławkę powinno się wsiadać zawsze, gdy ślizg znajduje się w połowie wysokości. To sprawi, że łatwiej będzie się rozpocząć ćwiczenia
- Aby utrzymać ślizg w połowie jego drogi, złap za oba uchwyty, podpierając się jedna noga o podłogę do momentu przeniesienia całego ciała w pozycji ćwiczenia.
- W zależności od wyboru ćwiczenia, upewnij się, czy powinieneś siedzieć, klęczeć, podierać się czy leżeć na ruchomej części ławki, na która powinieneś przenieść cały swój ciężar. Przy niektórych ćwiczeniach można oprzeć nogi o podłogę, aby zredukować obciążenie, ale wtedy buty nie mogą mieć zbyt śliskiej podeszwy.
- Nie rozpoczynaj ćwiczeń zanim nie zajmiesz wygodnej pozycji!!!



INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

Używanie sprzętu fitness jest korzystne z kilku powodów. Po pierwsze już w początkowym okresie ćwiczeń następuje wzrost kondycji fizycznej a co się z tym wiąże –poprawa samopoczucia. Mięśnie nabierają rzeźby a w połączeniu z odpowiednią dietą- możliwa jest kontrolowana utrata wagi.

1. ROZGRZEWKA

Faza rozgrzewki jest bardzo ważnym elementem, który ma wpływ na przebieg treningu. Stosując rozgrzewkę przed ćwiczeniami pomagamy krwi lepiej opływać ciało, dzięki temu mięśnie pracują prawidłowo. Zapobiegamy w ten sposób również skurczom i kontuzjom mięśni.

Poniżej zostało przedstawione kilka ćwiczeń , które mogą być pomocne przy rozgrzewce. Każde z nich powinno być uprawiane przez około 30 sekund. Pamiętaj nie nadwerężaj mięśni podczas ćwiczeń –jeżeli poczujesz ból przestań ćwiczyć.

2. POPRAWA KONDYCJI FIZYCZNEJ

Dobrze zaplanowane ćwiczenia powinny składać się zawsze z 3 faz:

- ROZGRZEWKA

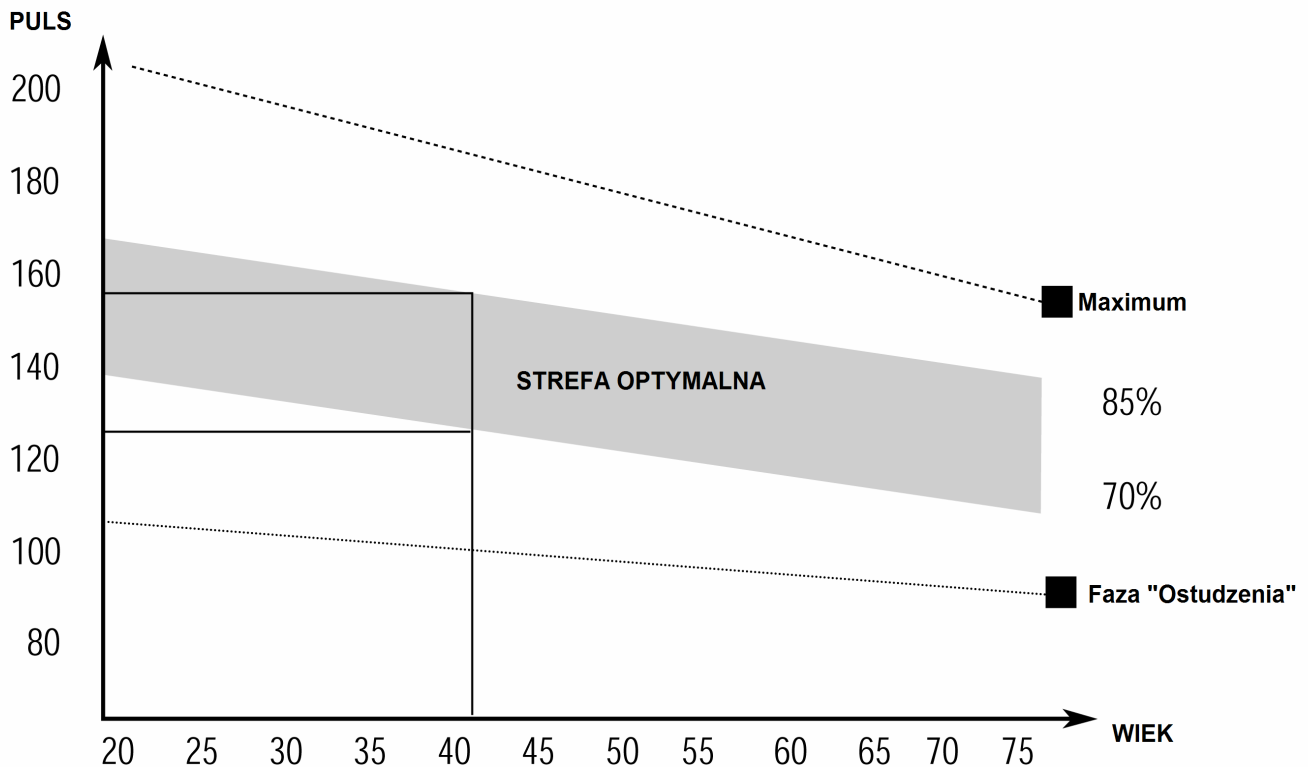
Faza rozgrzewki jest bardzo ważnym elementem, który ma wpływ na przebieg treningu. Stosując rozgrzewkę przed ćwiczeniami pomagamy krwi lepiej opływać ciało, dzięki temu mięśnie pracują prawidłowo. Zapobiegamy w ten sposób również skurczom i kontuzjom mięśni.

Podczas rozgrzewki powinno się ćwiczyć z minimalnym oporem nie obciążając zbytnio ciała przez około 3 min.



• FAZA ĆWICZEŃ

Jest to faza, gdzie wysiłek fizyczny wkładany w ćwiczenia należy zwiększyć. Ustawienie oporu powinno być tak dobrane, by móc utrzymać stałą prędkość podczas tej fazy. Tempo ćwiczenia powinno być wystarczające, aby serce mogło bić szybciej, jak na wykresie



poniżej. Faza ta powinna trwać przez minimum 12 minut, aczkolwiek większość ludzi zaczyna od około 15 –20 minut

• FAZA „OSTUDZENIA”

Etap ten, równie ważny jak rozgrzewka, pozwala sercu powrócić do swego normalnego tempa i ochłonić mięśniom w sposób płynny. Jest to jakby powtórka rozgrzewki, jednak teraz tempo ulega zmniejszeniu. Faza ta powinna trwać przez ok. 5 min. Ćwiczenia rozciągające powinny być powtórzone tak samo bez obciążania, czy forsowania mięśni. Wraz ze wzrostem kondycji może zająć potrzeba dłuższych i cięższych treningów. Wskazane jest trenować przeciętnie trzy razy w tygodniu a jeśli to możliwe nawet codziennie.

3. KSZTAŁTOWANIE MIĘŚNI

Aby ukształtować rzeźbę mięśni, opór ćwiczeń powinien być dość duży, co spowoduje zwiększenie ich obciążenia. Może sprawić to trudności w utrzymaniu zaplanowanego czasu treningu. Ponadto faza rozgrzewki i ostudzenia powinna przebiegać tak samo.

4.UTRATA WAGI

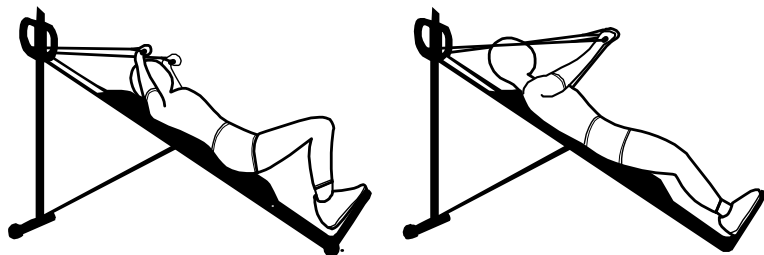
Istotnym czynnikiem jest tutaj wysiłek wkładany w ćwiczenia. Im ciężej i dłużej trwa ćwiczenie, tym więcej kalorii jest spalanych. Skuteczność jest identyczna, jak przy ćwiczeniach zwiększających kondycję, jednak inny jest osiągnany cel.

OPIS ĆWICZEŃ

- Na następnych stronach znajdują się ilustrowane przykłady ćwiczeń, jakie można wykonywać na tym przyrządzie. Zwróć uwagę na następujące szczegóły:
 - Czy jesteś zwrócony twarzą do, czy od pionowego drążka.
 - Jak są usytuowane twoje stopy i ręce.
 - Jakie ruchy wykonujesz swym ciałem.

ĆWICZENIA SA. PODZIELONE NA TRZY ZASADNICZE GRUPY:

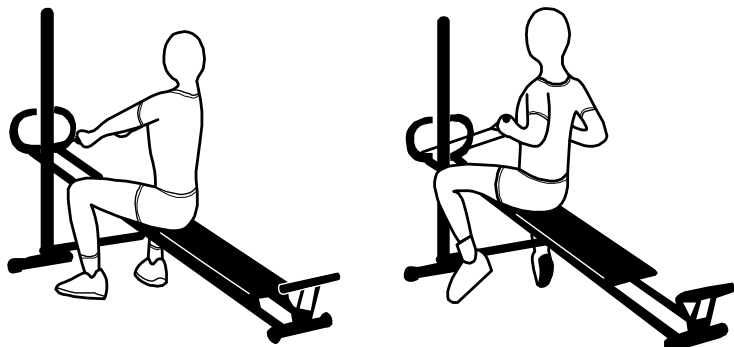
- I. Ćwiczenia sercowo –naczyniowe
 - tego typu ćwiczenia mają także naturę aerobiku. Wymagają pracy zarówno mięśni dolnych, jak i górnych partii ciała.
- II. Ćwiczenia partii dolnych:
 - ćwiczenia dolnych partii obejmują mięśnie od łydek i nóg, przez pośladki aż do pleców. Niektóre z ćwiczeń nawet nie wymagają od ćwiczącego poruszania ślizgiem. W intensywności treningu kąt nachylenia odgrywa mniejsza rolę, niż waga twojego ciała, dlatego zawsze ustawiaj kąt nachylenia tak, by ćwiczenia dało się wykonywać łatwo. Zwiększaj intensywność treningu zwiększając liczbę powtórzeń.
- III. Ćwiczenia partii górnych:
 - ćwiczenia górnych partii obejmują mięśnie od klatki piersiowej i barków do karku i ramion. Ćwiczenia te w pełni angażują główny system ślizgowy, wykorzystując pociąganie i przytrzymywanie rączek w różnych pozycjach. Im wyższy ustawisz kąt pochylenia, tym ćwiczenia będą bardziej intensywne, jako że większy ciężar własny włączony zostanie w trening. Oparcie stop na ziemi spowoduje zmniejszenie obciążenia.



Pchanie-ciągnięcie

Wszystkie grupy mięśni

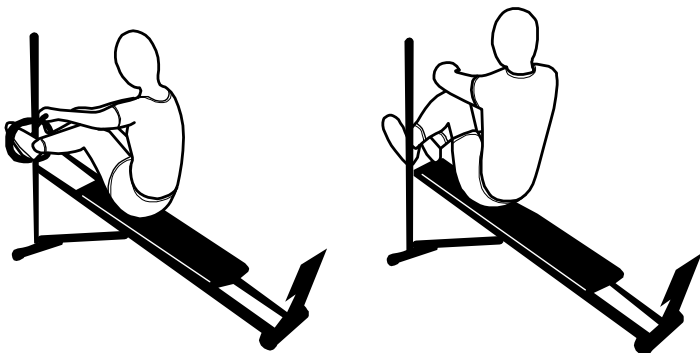
Kombinacja wypychania nogami i podciągania ręcznego dla ćwiczeń aerobowych. Nogi są zwykle silniejsze, niż ramiona, tak więc pozwól im przejąć większy ciężar ciała.



Wiosłowanie siedząc (nogi podparte)

Wszystkie grupy mięśni

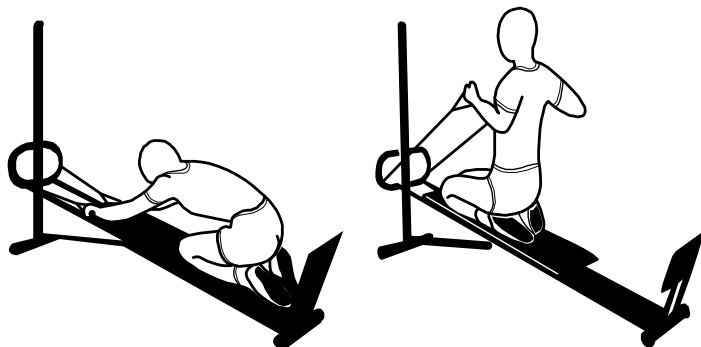
Wiosłowanie jest podstawowym ćwiczeniem ogólnorozwojowym. Usiądź na ławce przodem do pionowej belki. Używaj siły ramion, by przyciągać się na ławce. Stopy oparte o podłogę pomagając przy podciąganiu.



Wiosłowanie – wypychanie nóg

Wszystkie grupy mięśni

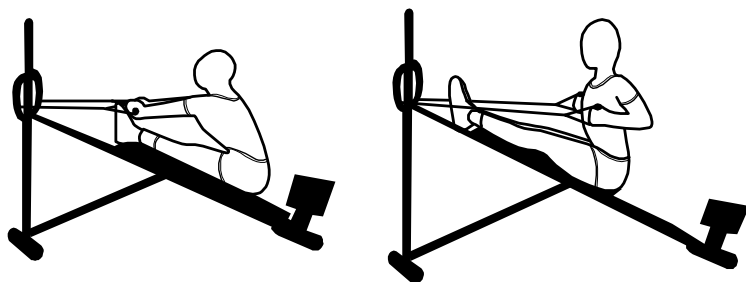
Ten wariant ćwiczenia wiosłowania kładzie główny nacisk na wypychanie nogami podczas zginania kolan. Zwróć uwagę, by twoje nogi nie blokowały systemu linek, gdy opierasz je o drążek.



Wiosłowanie klęcząc

Ramiona, barki, klatka piersiowa, plecy, mięśnie brzucha

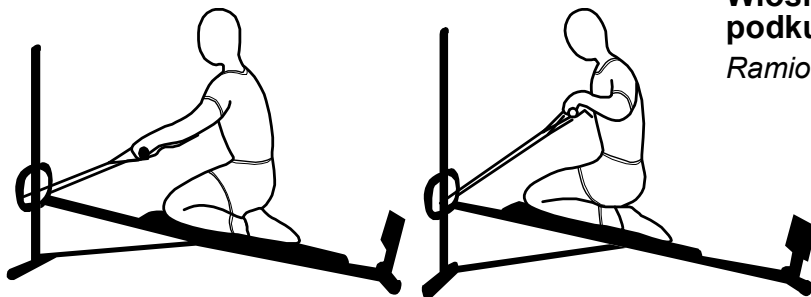
Ćwiczenie wpływa rozwojowo zarówno na twoje plecy i mięśnie brzucha, jak i całą resztę górnej części ciała. Używaj mięśni pleców i brzucha, by wyprostować sylwetkę podczas podciągania do przodu



Wiosłowanie siedząc (nogi wyprostowane)

Ramiona, barki, klatka piersiowa, plecy, mięśnie brzucha

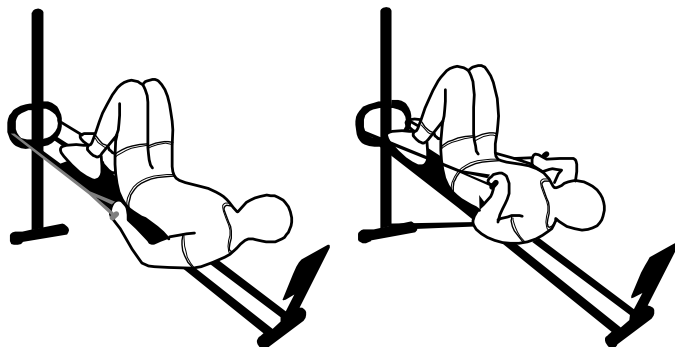
Podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu, używaj mięśni brzucha i pleców, by powracać do pozycji wyprostowanej.



Wiosłowanie siedząc (nogi podkurczone)

Ramiona, barki, klatka piersiowa

Aby zwiększyć ogólną kondycję, kąt pochylenia ławki powinien być mały. Ćwiczenie przy większej pochyłości przyczyni się do rozbudowy i wyrzeźbienia kształtu mięśni ramion i barków. Skrzyżowanie linek głównych pomoże utrzymać ramiona

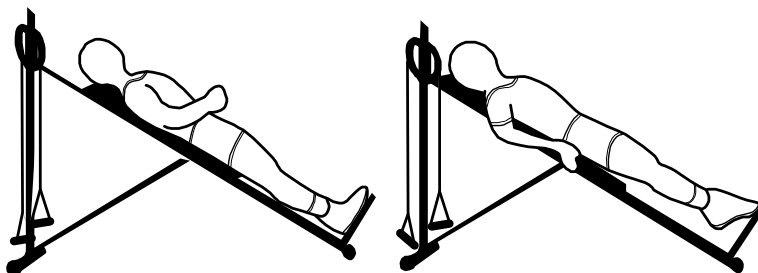


Wiosłowanie pólężące

Ramiona, barki, klatka piersiowa

Jest to najtrudniejsze ćwiczenie wiosłowania. Najbardziej obciążony jest przy tym kark i barki, jako że głowa pozostaje bez oparcia.

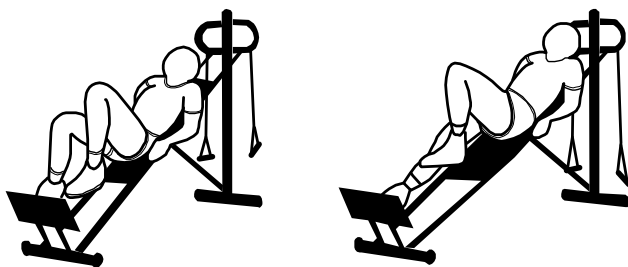
ĆWICZENIE DOLNYCH PARTII CIAŁA



Unoszenie na łydkach

Łydki

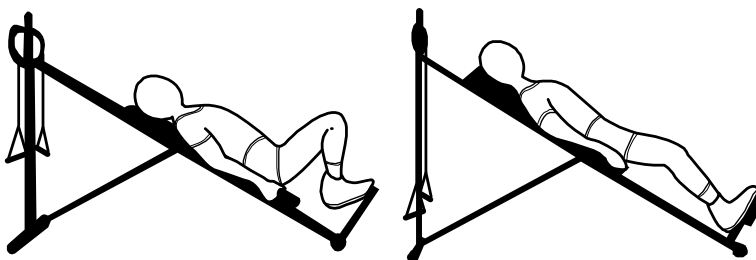
Położ się na ławce, stopy płasko oparte o podporę w odległości około 5-7 cm. Wyprostuj stopy w kostkach, podpierając się na palcach, by unieść się do góry.



Wyciskanie na jednej nodze

Uda (zewnątrzne i przednie)

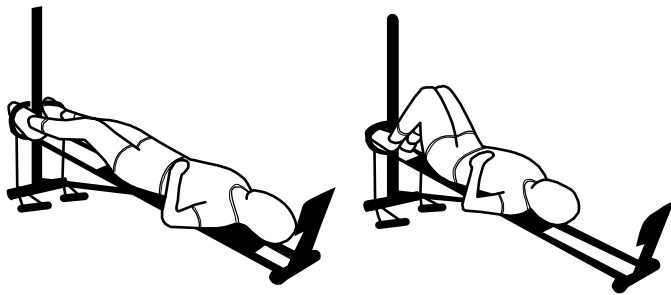
Przenieś ciężar swego ciała na jedną nogę, przy kolanie zgiętym w kąt 90 stopni. Wyprostuj nogę unosząc ciało. Nogi ćwiczą naprzemiennie.



Wyciskanie obunożne

Uda (zewnątrzne, wewnętrzne i przednie)

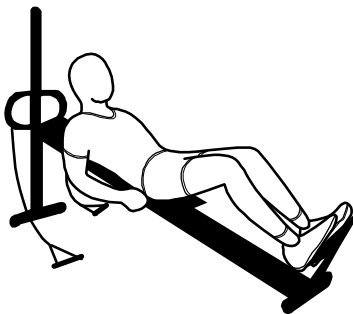
Położ się na ławce i zegnij kolana w kąt 90 stopni, opierając swój ciężar o oparcie stóp. Aby wycwiczyć uda wewnętrzne rozsuń palce stóp na zewnątrz, stopy oddalone od siebie. Ćwiczenia ud zewnętrznych przy palcach stóp skierowanych do wewnątrz.



Podciąganie nogami

Ścięgna podkolanowe

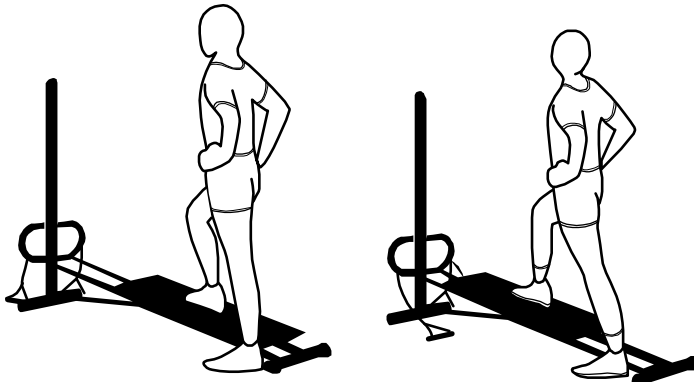
Zahacz się stopami o uchwyty. Połóż się na ławce i przesuвай swym ciałem podciągając nogi – zginaj je w kolanach.



Zaprawa narciarska

Przednie i tylne uda, pośladki, łydki

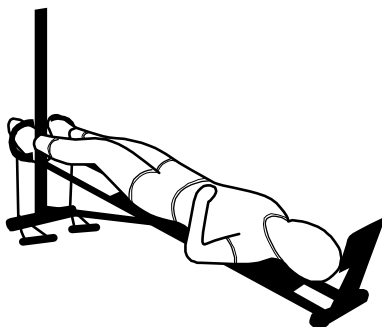
Położ się na ławce i złap się oburącz za jej boki. Zegnij kolana w kąt prosty i ułóż stopy na podpórcie. Wyprostuj nogi podczas skrętów całym ciałem z jednej strony na drugą, zginaj kolana powracając do środka.



Napieranie-rozciąganie

Ścięgna podkolanowe, udo przednie, pośladki, biodra

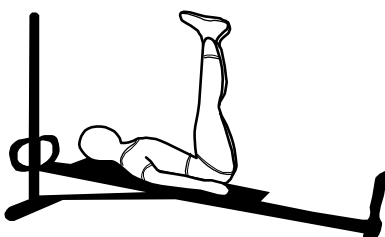
Postaw jedną stopę na ziemi zaraz za przednią podporą. Drugą stopę umieść na środku ławki ślizgowej i popychaj ją do przodu. Ćwiczenie wykonuj naprzemiennie obiema nogami. Uwaga: Trening jest bardziej intensywny przy niższym kącie nachylenia..



Unoszenie miednicy

Biodra, pośladki

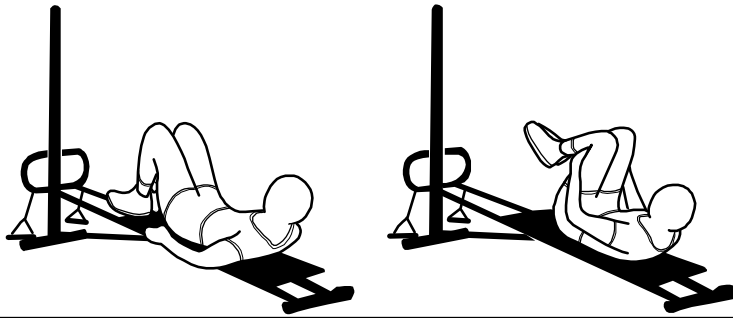
Położ się na ławce zahaczając się stopami o uchwyty. Unieś pachwinę bez używania nóg i wyginania pleców.



Dźwiganie bioder

biodra

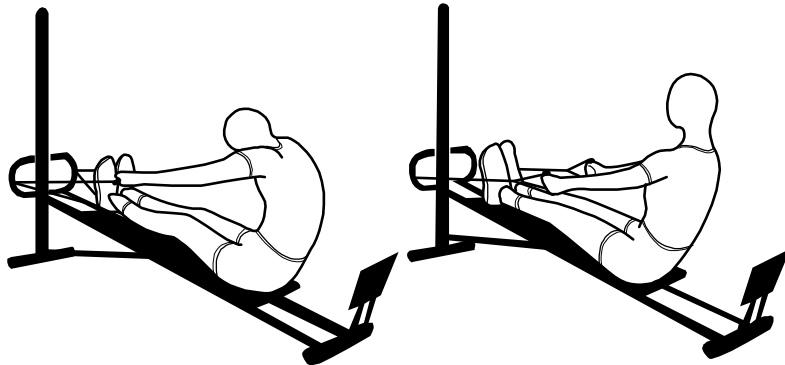
Trzymaj nogi wyprostowane pionowo razem. Użyj mięśni bioder by unieść całą miednicę do góry.



Rozciąganie pleców

Dolna część pleców

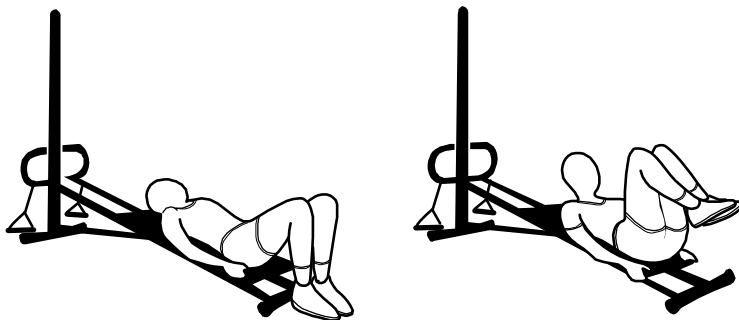
Ustaw najniższy kąt nachylenia ławki i usuń podporę stóp dla zwiększenia miejsca na głowę. Złap rękoma za uda pod kolanami. Przyciągnij kolana do klatki piersiowej, unosząc jednocześnie kark i ramiona. Wytrzymaj w tej pozycji przez ok. 20 sek.



Skłony

Środkowa część pleców

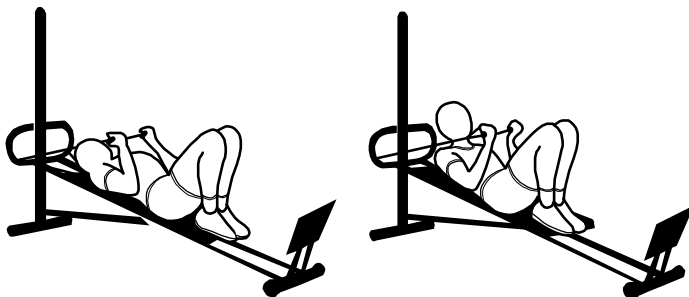
Usiądź na ławce i złap za rączki mając ramiona wyprostowane. Bez używania siły rąk wyprostuj plecy tak, by ławeczka przesunęła się do góry.



Brzuch

Mięśnie brzucha

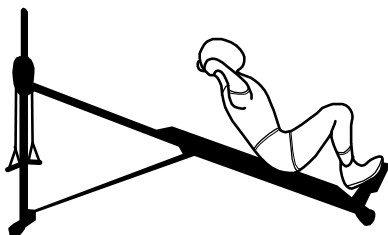
Usuń podporę nożną. Przytrzymując się rękoma za ławkę przyciągnij kolana do podbródka, podnosząc jednocześnie głowę i ramiona.



Wyciąganie oburęczne

Mięśnie brzucha

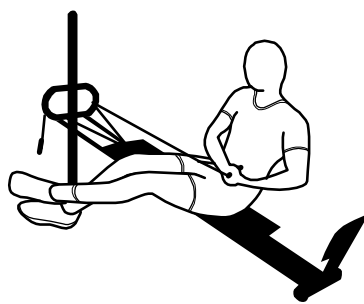
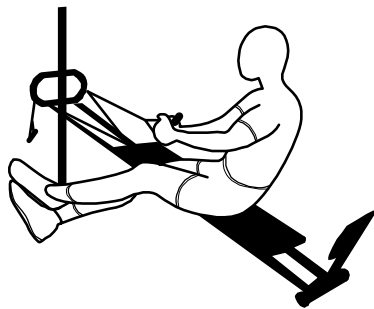
Uchwyć rączki mając zgięte łokcie i dłonie blisko klatki piersiowej. Unieś głowę i ramiona używając mięśni brzucha i przedramion. Uwaga: Ćwiczenie to jest trudniejsze od innych a poziom trudności może być regulowany kątem pochylenia ławki.



„Brzuszek”

Mięśnie brzucha

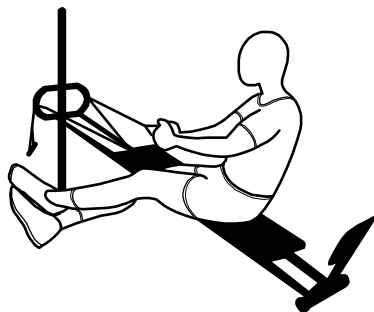
w tym ćwiczeniu użyj podpory stóp, która pomoże utrzymać stopy w jednej pozycji.



Skręty skośne tułowia

Mięśnie brzuch boczne

Złap obie rączki razem obiema rękami. Wykonuj skręty tułowia aby ramiona mogły przesuwać się z jednej strony ciała na drugą. Utrzymuj ręce na poziomie talii.

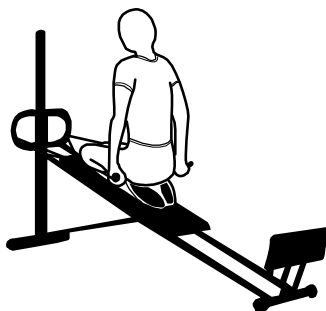
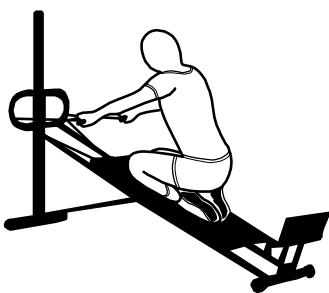


„Swing golfowy”

Plecy, barki tylne, mięśnie brzuch boczne

Ćwiczenie bardzo podobne do opisanego powyżej, jednakże większy jest nacisk podczas przesuwania ramion a potem dopiero następuje skręt tułowia.

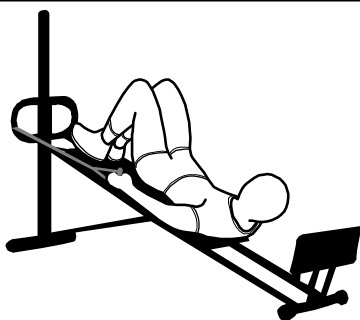
ĆWICZENIA GÓRNYCH PARTII CIAŁA



Podciąganie sylwetki

Plecy- mięśnie górne i dolne

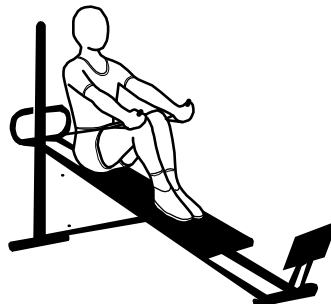
Złap rączki dłońmi zwróconymi w dół. Trzymając ramiona wyprostowane przed sobą przyciągnij je do tułowia, prostując jednocześnie plecy.



Odwodzenie ramion

Barki plecy

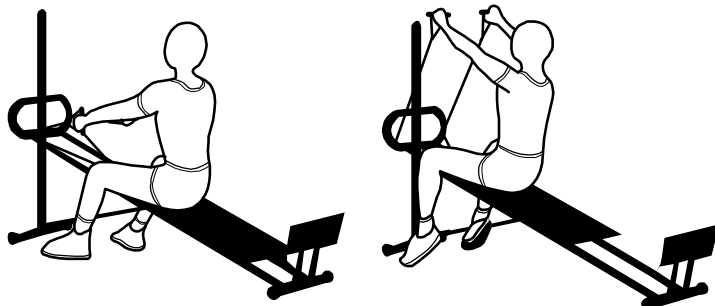
Złap i przytrzymaj rączki tak, by ławka pozostała nieruchoma. Poruszaj ramionami ruchem do góry i w dół, utrzymując ramiona blisko ciała. Jeżeli zdecydujesz się nie trzymać rączek podczas tego ćwiczenia, zdemontuj oparcie stóp, bo ławka będzie spoczywała wtedy w pozycji dolnej. Rękoma chwyć boki ławki



Wyciąganie ramion dołem

Barki przednie

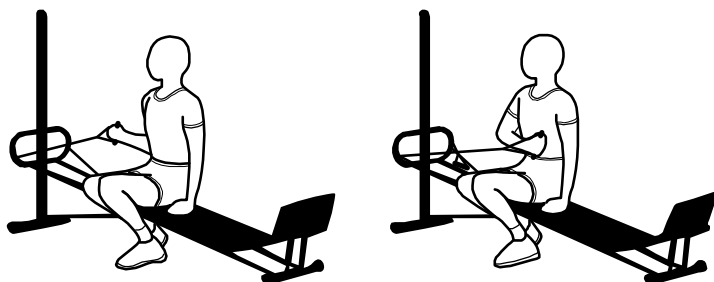
Złap rączki trzymając ramiona z tyłu ciała z dłońmi zwróconymi do przodu. Wyciągając ramiona do przodu utrzymuj je wyprostowane.



Unoszenie przednie

Barki przednie

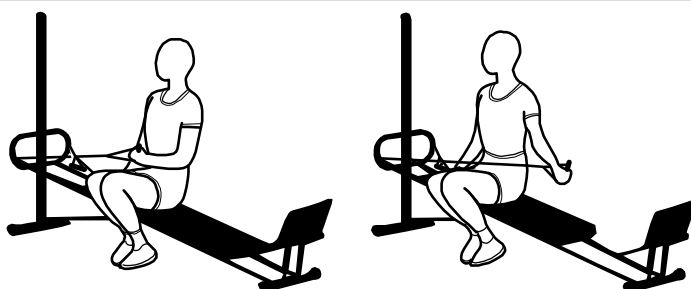
Siądź przodem do belki pionowej. Uchwycić rączki dłońmi skierowanymi ku dołowi. Utrzymuj ramiona wyprostowane podczas unoszenia ich ponad barki.



Skręty wewnętrzne

Barki wewnętrzne obrotowe

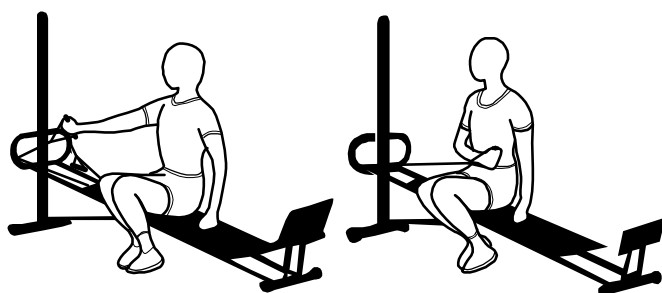
Usiądź na ławce bokiem. Złap obie rączki dłoń, która jest bliżej belki. Ramię powinno być zgięte w łokciu w kąt prosty podczas przyciągania dłoni do przeciwległego boku ciała. Ćwiczenie wykonuj naprzemiennie.



Skręty zewnętrzne

Barki zewnętrzne obrotowe

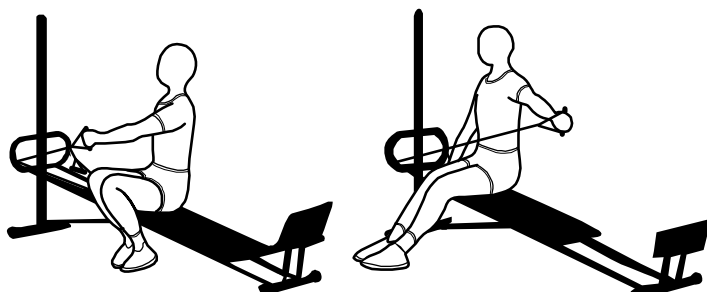
Usiądź na ławce bokiem. Złap obie rączki dłoń, która jest dalej od belki. Ramię powinno być zgięte w łokciu w kąt prosty podczas odciągania dłoni od ciała. Ćwiczenie wykonuj naprzemiennie.



Tenisowy forehand

Klatka piersiowa, mięśnie brzuch boczne

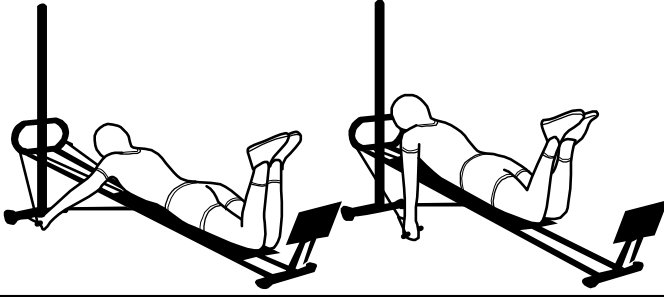
Ćwiczenie to jest symulacją tenisowego „forehandu”. Usiądź bokiem. Złap obie rączki dłoń, która znajduje się bliżej pionowej belki. Teraz przyciągnij oddalone ramie do talii. Zmień strony.



Tenisowy backhand

Plecy, tylne i środkowe barki, mięśnie brzucha boczne

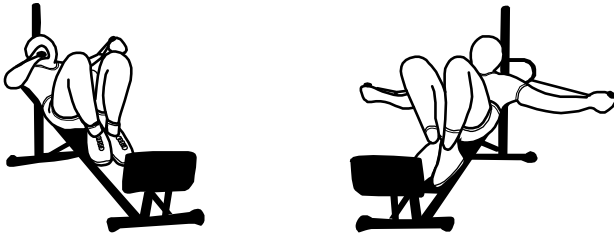
Ćwiczenie symuluje tenisowy „backhand”. Usiądź bokiem. Złap obie rączki dłoń, bardziej oddaloną od drążka. Trzymaj ramie wyciągnięte podczas przeciągania w poprzek barków. Ćwiczenie powtórz dla drugiej strony.



Pływanie „motylkiem”

Klatka piersiowa, barki, plecy

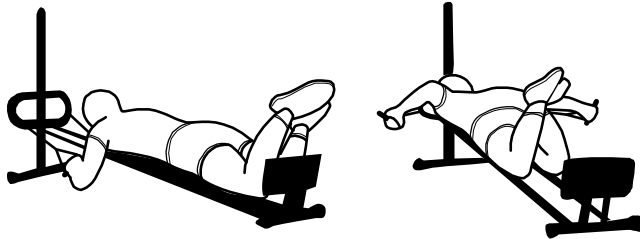
Ćwiczenie to jest najpopularniejszą symulacją pływania. Przy niskim ustawieniu pochyłości ławki ćwiczenie to wpływa na poprawę kondycji i wydolności. Złap rączki dłońmi skierowanymi w dół. Trzymaj ręce wyprostowane podczas przyciągania ich do ciała



Półożące motylki

Barki klatka piersiowa

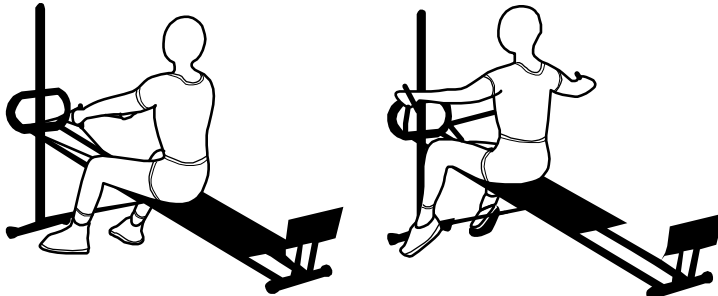
Złap rączki dłońmi zwróconymi do przodu. Odciągaj lekko wygięte ramiona od klatki piersiowej na pełną odległość.



Motylki tylne

Barki, klatka piersiowa, plecy środkowe

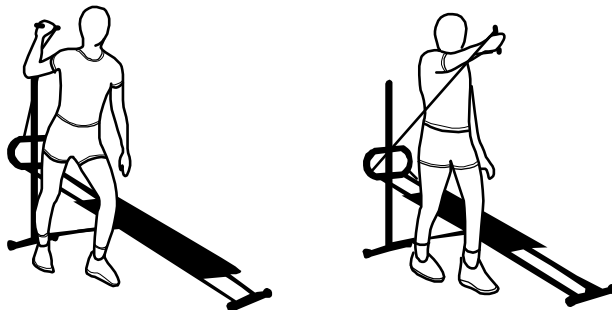
Wykonując ćwiczenia motylkowe leżąc na brzuchu, rozwijasz też mięśnie środkowe pleców. W odróżnieniu od poprzedniego ćwiczenia rozpoczynasz z łokciami wygiętymi



Unoszenie motylkowe

Barki, klatka piersiowa

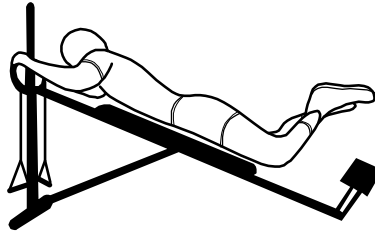
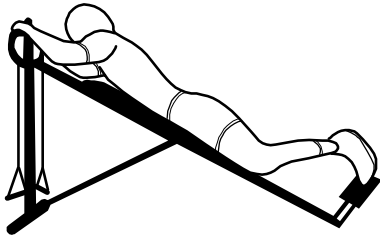
Uchwyć rączki dłońmi zwróconymi do wewnątrz. Trzymaj ramiona wyprostowane podczas unoszenia i rozpościeraj je na zewnątrz na poziomie barków. Aby złagodzić obciążenie możesz pomagać sobie stopami opartymi o podłogę.



Rozszerzanie klatki piersiowej

Barki, klatka piersiowa, ramiona

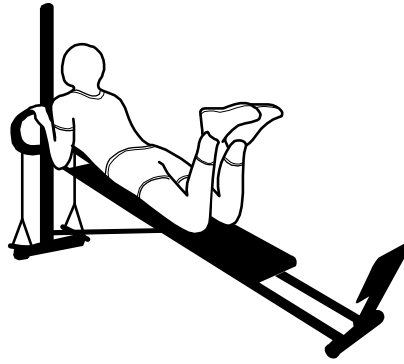
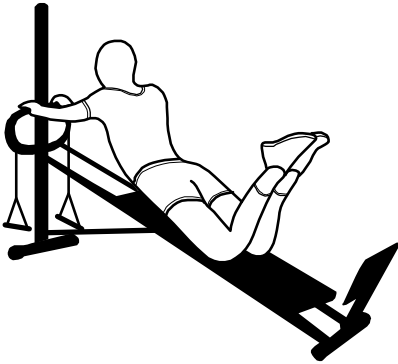
Jest to prostsza wersja ćwiczeń motylkowych. Stań z boku ławki, tyłem do pionowej belki. Chwyc obie rączki zewnętrzną dłonią ponad barkiem. Wyciągnij ramię przed siebie. Ćwiczenie powtórz stając z drugiej strony.



Podciąganie podbródka

Plecy, ramiona

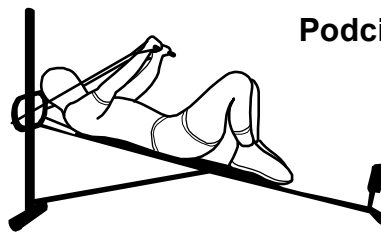
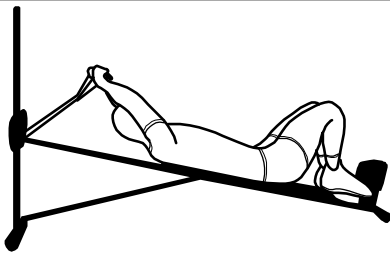
Złap za uchwyty obiema rękami i podciągnij całe swe ciało do góry aż podbródek dotknie dłoni



Podciąganie

Plecy, ramiona

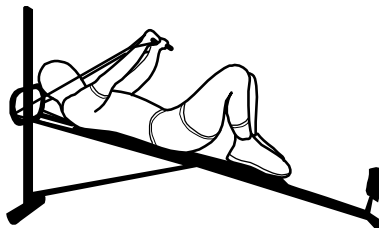
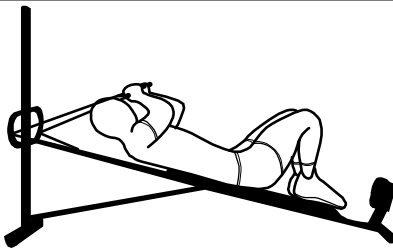
Ćwiczenie podobne do opisanego powyżej, lecz o mniejszym stopniu trudności, dzięki niższej pochyłości ławki. Podciągaj się do góry aż ramiona będą całkiem zgięte.



Podciąganie na wyprostowanych

Klatka piersiowa, barki

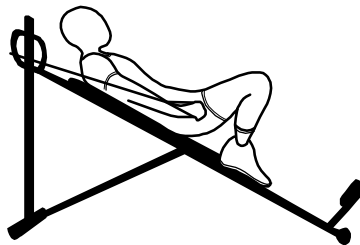
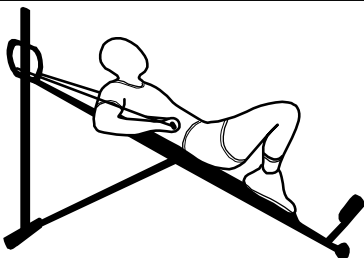
Trzymaj ramiona wyprostowane, równoległe do siebie podczas przeciągania ich nad głową do czubka klatki piersiowej



Triceps

Ramiona

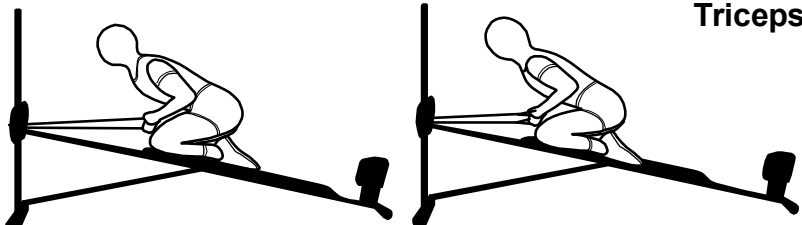
Złap rączki dłońmi skierowanymi ku górze. Zegnij ramiona nad głową a następnie wyprostuj aż znajdą się prostopadle do twojego ciała.



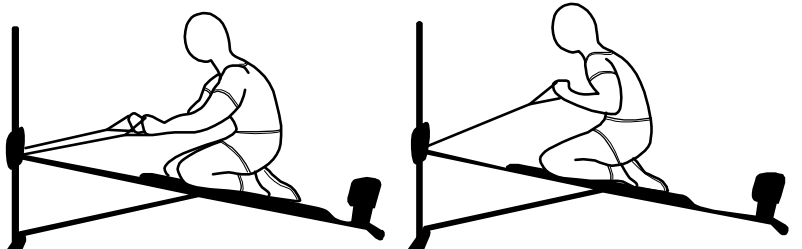
Triceps zwarty

Ramiona, klatka piersiowa

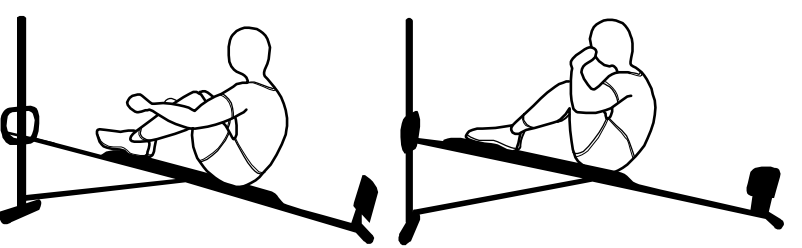
Trzymaj łokcie skierowane w dół i ramiona blisko ciała. Złap rączki dłońmi do wewnątrz. Wyprostuj ramiona, by dźwignąć ciało do góry.




Triceps-ogólnorozwojowe
Ramiona
 Ukłęknij na ławce. Złap rączki dłońmi skierowanymi w dół. Łokcie trzymaj blisko ciała. Wyprostuj ramiona, co spowoduje dźwignięcie ciała do góry.



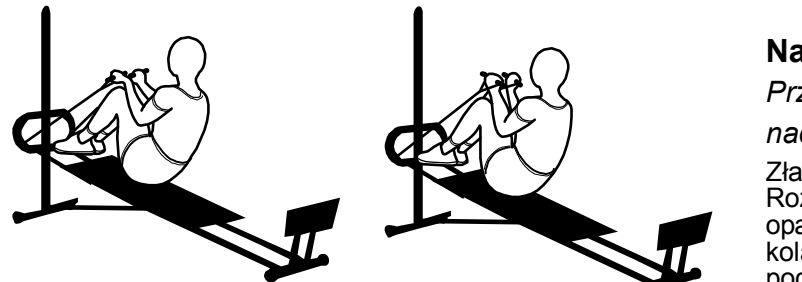
Biceps-klęcząc
Ramiona
 Ukłęknij na ławce. Złap rączki dłońmi skierowanymi ku górze. Zginając ramiona podciągnij się do góry, przyciągając łokcie do ciała.



Biceps siedząc
Ramiona
 W tym ćwiczeniu biceps jest obciążony bardziej, niż w opisanym wyżej i dlatego musisz utrzymywać plecy wyprostowane przez cały czas. Aby zmniejszyć obciążenie postaw stopy na ziemi.



Biceps skrętnie
Przedramię tylne
 Usiądź przodem do pionowej belki. Chwyć rączki dłońmi skierowanymi w dół. Przyciągnij dłonie do podbródka, zginając łokcie.



Nadgarstki
Przedramię przednie (ścięгна nadgarstka)
 Złap rączki dłońmi do góry. Rozpocznij trzymając przedramiona oparte na udach i nadgarstki za kolanami. Zginaj nadgarstki, by podciągnąć się do przodu.



GWARANT: BACHA SPORT

ARTYKUŁ: ŁAWKA WIELOFUNKCYJNA TOTAL GYM

SYMBOL: BSB 1700

DATA SPRZEDAŻY:

PODPIS I PIECZĘĆ

SPRZEDAWCY:

Ten symbol oznacza, że produktu nie wolno wyrzucać razem z innymi odpadami z gospodarstw domowych. Polskie prawo zabrania pod karą grzywny łączenia zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Dbając o pozbycie się produktu w należyty sposób, można zapobiec potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego, jakie mogłyby wynikać z niewłaściwego postępowania z odpadami powstałymi ze zużytego sprzętu elektronicznego.



ZASADY GWARANCJI!!!

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na zakupiony towar w okresie **24 miesięcy** od daty sprzedaży.
2. Wady lub uszkodzenia sprzętu ujawnione w okresie gwarancji będą bezpłatnie usuwane w ciągu 14 dni roboczych od daty dostarczenia sprzętu do punktu sprzedaży.
3. Gwarancją nie są objęte uszkodzenia sprzętu powstałe w wyniku:
 - niewłaściwego użytkowania i przechowywania sprzętu
 - niewłaściwej konserwacji
 - dokonywania samodzielnych napraw, przeróbek lub zmian konstrukcyjnych.
4. Uszkodzony sprzęt dostarcza do punktu sprzedaży nabywca na własny koszt.
5. Karta gwarancyjna jest ważna tylko z pieczęcią punktu sprzedaży, podpisem sprzedającego oraz wpisaniem rodzaju sprzętu. W przypadku zakupu w sklepie internetowym karta gwarancyjna jest nie podpisana, ważna na podstawie dokumentu zakupu (faktura, WZ, paragon) lub listu przewozowego kuriera.
6. Duplikaty kart gwarancyjnych nie będą wydawane.
7. Gwarancją nie są objęte elementy eksploatacyjne: linki, paski, elementy gumowe, pasy, uchwyty z gąbki, pedały, itp.
8. Po trzech naprawach (tego samego elementu) i kolejnym uszkodzeniu sprzęt zostanie wymieniony na nowy.
9. UWAGA! Sprzęt jest przeznaczony tylko i wyłącznie do użytku domowego.
10. Sprzęt jest przeznaczony do odpowiedniej maksymalnej masy ćwiczącego. Informację ta można znaleźć w instrukcji obsługi.
11. Gwarancja jest ważna tylko na terenie Polski.

**UŻYTKOWANIE SPRZĘTU NIEZGODNIE Z WARUNKAMI GWARANCJI
POWODUJE JEJ UTRATĘ.**

**NINIEJSZA GWARANCJA NA SPRZEDANY TOWAR KONSUMPCYJNY NIE
WYŁĄCZA, NIE OGRANICZA ANI NIE ZAWIESZA UPRAWNIENÍ
KUPUJĄCEGO WYNIKAJĄCYCH Z NIEZGODNOŚCI TOWARU Z UMOWĄ.**